DAILY ROUTINE

Méditations (sons vocaux) : Chaque matin au réveil + Le soir avant de manger.

Séance de body building : les soirs (1 fois chaque 3 jours)

Livre RG 365 : Ecouter en faisant la séance de SBD

GMAT Prépa / TOEFL Prépa : Après / avant méditation matin ou soir

Daily imitation (English) : Entre midi et 2 au barra ou à maison

Sélénium Framework : Au boulot

Lecture pour Red Pill & Game : Après Séance Sportive

Méditation 777 : le soir avant le couché

Méditation 888 : Samedi et Dimanche à midi